HITACHI
Inspire the Next

日立 圧力IH ジャー炊飯器 家庭用

# 取扱説明書・料理集

型式 **RZ-HG10J** (1.0Lタイプ)

型式 **RZ-HG18J** (1.8Lタイプ)

保証書付き（保証書は裏表紙に付いています。）
カンタンご使用ガイド別添付

このたびは日立 圧力IH ジャー炊飯器をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

**圧力式ジャー炊飯器は内部が高圧になるため、取り扱いを誤ると危険ですので、この取扱説明書をお読みになり、正しくお使いください。**
**「安全上のご注意」** **→P.6～9** **をお読みいただき、正しくお使いください。**
**お読みになったあとは、カンタンご使用ガイドとともに大切に保存し、必要なときにお読みください。**

この説明書では、RZ-HG10Jを例に説明をしています。

黒鉄厚釜

RZ-HG10J

# この 圧力IH ジャー炊飯器の特長

## 黒鉄厚釜

●鉄は、IH方式には最適の素材で、効率よく発熱します。さびないように表面処理を施した鉄を内がまの外側に採用しています。
●内がま内面のフッ素被膜（炭入りハードフッ素）は3年保証です。

## 圧力を使い分け、炊きかたいろいろ

●お米の種類・お好みに合わせて炊きかたが選べます。
●硬さの違う様々な雑穀をブレンドした五穀米も炊けます。
●玄米や玄米がゆ、雑炊などヘルシーなメニューも炊けます。
●煮込みやケーキなど炊飯以外のバラエティーな調理が楽しめます。

## 圧力炊飯

●最大1.3気圧の圧力で水と熱（沸騰温度約107℃）をお米の芯まですばやく浸透させ、ねばりと甘みを引き出します。

## 給水レス オートスチーマー

給水レス オートスチーマーは炊飯中の蒸気を蒸留水として回収し、必要なときにスチームを出す機能です。（水を入れる必要がありません。）

給水レス オートスチーマーから発生する圧力スチームを使って

●炊飯時は、高温で蒸らして、ごはんの甘みを引き出します。
●保温時は、適度に加湿して、ごはんの乾燥を抑えます。
●再加熱時は、潤いを与えながら保温中のごはんを温めます。

## 大火力インバーター

●1400Wの大火力を、ワイドインバーターが弱火から強火まで上手に火加減します。

## 「圧力炊飯」方式だから

**炊飯・調理中に 勢いよく蒸気が出ます**

●蒸気を閉じ込めて、圧力をかけるため、圧力を抜くときに勢いよく蒸気が出ます。炊飯・調理中は蒸気口に手や顔を近づけないでください。
●壁や家具に蒸気が当たらないように設置してください。

**水加減は 水位目盛を守って**

●水位目盛より多めに水加減すると、圧力を抜くときに、ふきこぼれる場合があります。
水位目盛を守ってください。

**炊飯・調理中に ふたを開けない**

●炊飯・調理中にふたを開けないでください。
（やけどのおそれ）

**ふたの操作は 確実に**

●炊飯前後、ふたを閉めるのに重く感じることがあります。ゆっくりカチッと音がするまで確実に閉めてください。
●炊飯後、ふたが開くのに少し時間がかかることがあります。

圧力がまと同じPSマークとSGマークを取得しています

**PSマーク**
経済産業省が定めた圧力がまの安全基準に適合していることを示します。

**SGマーク**
製品安全協会が定めた圧力がまの基準に適合したことを示し、万一の製品の欠陥による人身事故の危害防止とその救済の補償をする表示マークです。

**お願い** この製品は、市販の圧力なべのようにいろいろな調理はできません。取扱説明書・料理集に記載の炊飯および調理メニュー以外の用途に使わないでください。
特に、市販の本などで紹介されている炊飯器を使った調理については、取扱説明書・料理集に記載されていない使いかたをすると、やけどやけがのおそれがありますので、やめてください。



# もくじ

# 各部のなまえ・付属品・操作部・表示窓

■ → P.○○ の数字は主な説明のあるページです。



## 操作部

図は説明のために全ての表示が点灯した状態です

圧力IH　切　お米(調理)　メニュー(保温)　保温　少量　表示窓　予約　炊飯 再加熱　時　分

**切ボタン**
炊飯や調理、保温の停止、予約炊飯、浸し炊飯の取消しを行います。

**お米（調理）ボタン**
お米の種類や調理を選択します。

**メニュー（保温）ボタン**
炊きかたや調理のメニュー、保温の設定を選択します。

**少量ボタン**
少量のごはん(1.0Lタイプ：2合(2カップ)まで、1.8Lタイプ：3合(3カップ)まで)を炊くときに選択します。

**保温ランプ**
保温中点灯します。

**時刻・時間合わせボタン**
現在時刻や予約炊飯時刻、浸し時間のセットを行います。

**炊飯/再加熱ボタン**
炊飯や調理、再加熱のスタートを行います。

**予約ボタン**
予約炊飯や浸し炊飯を選択します。

**凸マーク**
炊飯ボタンに「○」、切ボタンに「▭」の凸部をつけて目の不自由な方に配慮してあります。

## 表示窓

図は説明のために全ての表示が点灯した状態です

白米 無洗米 五穀米 発芽玄米 玄米 調理
ふつう 極上 硬 軟 快速 炊込み おかゆ
エコ保温 予約1 2 少量 圧力 88:88 分
3合まで 煮込み 雑炊 蒸し 温泉卵 ケーキ

**お米（調理）表示**
▲の点灯で、選択したお米の種類や調理を表示します。

**保温表示**
「エコ保温」か「保温」の文字の点灯で選択した保温の設定を表示します。

**予約炊飯表示**
「予約1」か「予約2」の文字の点灯で選択した予約を表示します。

**少量炊飯表示**
少量炊飯中に1.0Lタイプは「少量2合まで」1.8Lタイプは「少量3合まで」の文字を表示します。

**圧力表示**
圧力がかかるメニューの炊飯中に「圧力」の文字を表示します。

**炊きかた表示**
炊きかた文字の点滅で、選択した炊きかたを表示します。

**時刻・時間表示**
炊き上がるまでの時間や保温経過時間、現在時刻、予約時刻、浸し時間などを表示します。

**メニュー表示**
メニュー文字の点灯で選択した調理メニューを表示します。

# 安全上のご注意

**この炊飯器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。**

お使いになる人や、ほかの人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただくことを、次のように説明しています。また、本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくお使いください。

**■ここに示した注記事項は**

**表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。**

この表示の欄は、「死亡または重傷を負うことが想定される」内容です。

この表示の欄は、「傷害を負うことが想定されるか、または物的損害の発生が想定される」内容です。

**絵表示の例**

「警告や注意を促す」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容です。

## ⚠警告

## 感電・ショート・発火・火災を防ぐために

- 定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使用する
- プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
- プラグの刃や刃の取り付け部分にほこりが付着している場合はよく拭く

分解禁止

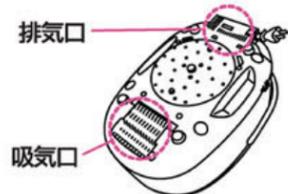
- 改造はしない
  修理技術者以外の人は、分解したり、修理をしない

ぬれ手禁止

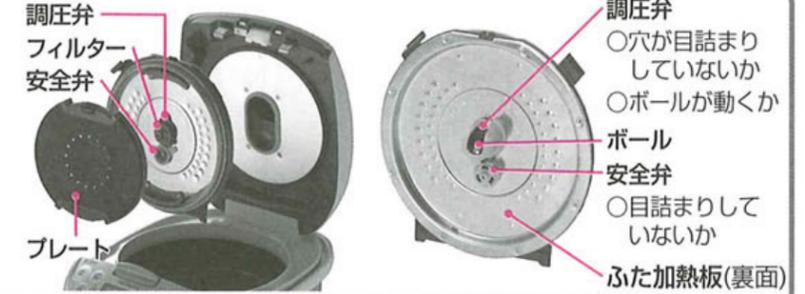
- ぬれた手でプラグの抜き差しはしない

水ぬれ禁止

- 本体やコードを水につけたり、水をかけたりしない
  本体を水のあるところに置かない

- コードやプラグが傷んでいたり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない
- コードを傷つけたり、加工したり、無理に曲げたり、引張ったり、ねじったり、たばねたり、高温部に近づけたり、重いものをのせたり、はさみこんだりしない
- 吸気口・排気口やすき間にピンや針金などの金属物等、異物を入れない
- 子供だけで使わせたり、乳幼児の手の届く所で使わない

## ⚠警告

## やけどを防ぐために（炊飯中は圧力がかかるため取扱いを誤ると危険です）

- 炊飯・調理の前にふた加熱板とプレートをはずして調圧弁と安全弁にごはんなどの異物がついていないことを確認する
  また、フィルターとプレートを忘れずに取り付ける

### 高温の蒸気が勢いよく出てやけどのおそれ

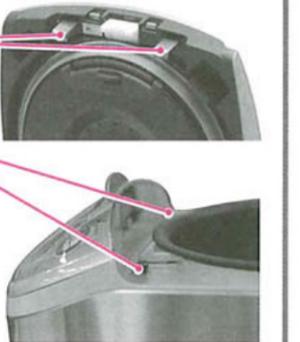
- 蒸気口に手や顔を近づけない
  炊飯･調理中は高温の蒸気が勢いよく出ます。特に乳幼児に触れさせないように注意してください。
- 炊飯･調理中はふたを開けたり、本体を揺らしたり、持ち運びしたりしない

蒸気口

### 食材がとび出したり、湯がふき出てやけどのおそれ

- 炊飯中にやむを得ずふたを開けるときは「切」ボタンを押して炊飯を中止し、約30秒後に点滅している圧力の表示が消えてから、ふたを開ける

### 食材がとび出したり、湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれ

- ふたは前方の中央部を押して「カチッ」と音がするまで確実に閉める
- フック部に米粒などが詰まったときは、ようじなどでかき出す
- 取扱説明書・料理集に記載の炊飯および調理メニュー以外の用途には使わない
  次のような料理には使わない
  - ねりもの（はんぺんなど）や豆類、麺類などの加熱中にふくらむ料理
  - 急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
  - 多量の油を入れる料理
  - 「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
  - ジャムなど泡立つ料理
  - 食材をポリ袋などに入れて炊飯器で加熱する料理

- 青菜、トマトなど薄皮状のものが浮きやすい野菜、具材を入れた料理や、クッキングシート、アルミ箔、ラップを使った料理はしない（料理集に記載の蒸し調理を除く）
  - 七草がゆなど青菜を入れるときは最初から入れず、ゆでた青菜を炊き上がった後に入れてください。
- 内がまの「これ以上入れない」の線以上に水を入れない

# 安全上のご注意 つづき

## ⚠注意

### こんなところで使わない

●水のかかるところや、火気の近く
（感電・漏電・火災の原因）

●不安定な場所や、熱に弱い敷物の上
（けが・火災の原因）

●荷重強度が不足しているスライド式テーブルでは使わない
（テーブルが破損して本体が落ちて、けがややけどの原因）

●吸気口・排気口をふさぐような敷物の上、アルミ箔の上
（過熱・やけどの原因）

●壁や家具の近くまた、キッチン用収納棚を使うときは、中に蒸気がこもらないようにする
（結露で、壁や家具の変色・変形の原因）

●ふたが完全に開かない場所
（ふた加熱板に触れたり、熱いしずくがたれて、やけどの原因）

### プラグの取り扱い

プラグを抜く

●使用時以外はプラグをコンセントから抜く
（絶縁劣化による感電・漏電による火災・やけど・けがの原因）

●プラグを抜くときや、巻き取るときはコードを持たずにプラグを持つ
（けが・火災の原因）

### やけどを防ぐために

●お手入れは本体が冷めてから行う

●ふた加熱板は冷めてからはずす

●プレートは冷めてからはずす
（熱湯がこぼれるおそれ）

●ふたを完全に開けてからごはんをよそう
（ふたから熱いしずくがたれるおそれ）

接触禁止

●使用中や使用直後は、内がま、ふた加熱板、プレートや蒸気口キャップなどの高温部に触れない

●本体を持ち運ぶときはフックボタンに触れない（ふたが開くおそれ）

●炊飯中はハンドルを立てない
（ハンドルが蒸気で高温になるおそれ）

### 事故をさけるために

●専用の内がま以外は使用しない
（異常動作・過熱・火災の原因）

●本体内側に金属性の小物やアルミ箔などが入ったまま使わない
（過熱・火災の原因）

## ⚠注意

### 事故をさけるために

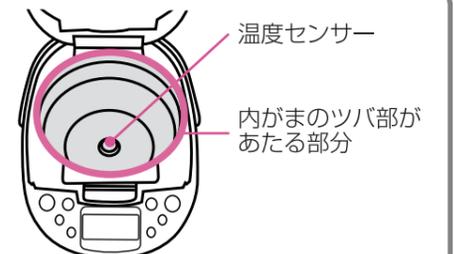
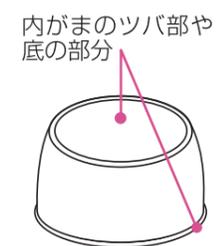
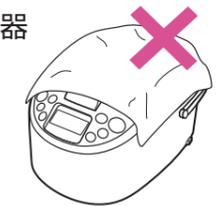
●心臓用のペースメーカーをご使用の場合は、本製品の使用にあたって、医師とよくご相談ください
（本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあるため）

●磁気に弱いものを近づけない
（キャッシュカード・自動改札用定期券など磁気の記憶が消えるおそれ）

## お願い

### 故障や誤動作を防ぐために

●空炊きはしない（過熱の原因）

●異物が付いたまま使わない
特に右図の部分はきれいにする
（故障やうまく炊けない原因）

●内がまを、直火にかけたり電子レンジで加熱したり、電磁調理器などに使用しない
（変形したり、フッ素被膜がはがれる原因）

●ふきん・タオルなどで、ふたを覆った状態で使わない
（変色・変形・故障の原因）

●テレビ・ラジオ・インターホン・コードレス電話の近くで使わない（雑音や画面のちらつきの原因）

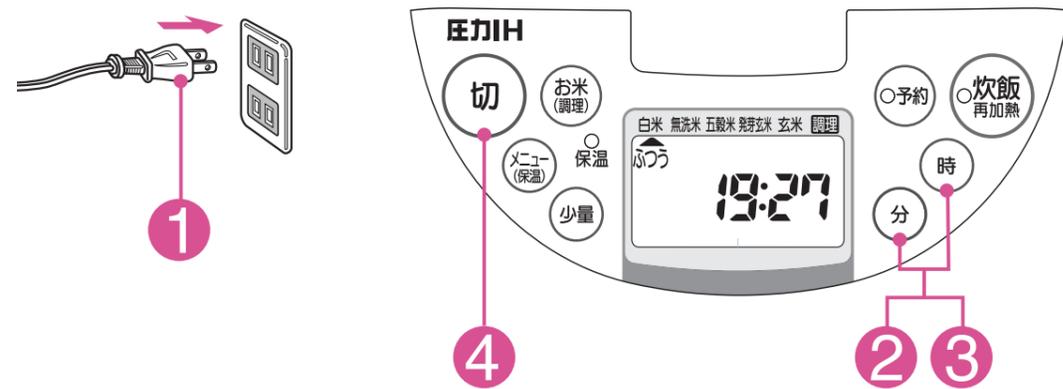
●本体を落としたり、破損したときは使用を中止し、お買い上げの販売店に修理・点検を依頼してください

### 給水レス オートスチーマーについて

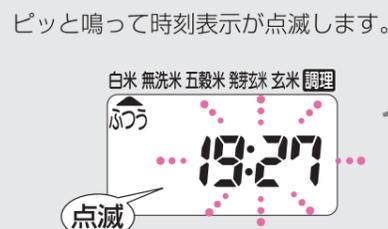
●炊飯するたびにふた加熱板とプレートをはずして洗ってください
（おねばが乾燥・変色したものがたまる原因）
（保温しない場合は水がたまりすぎてごはんにたれる原因）

●プレートを付けないと、圧力スチームによる加湿効果が得られなくなります

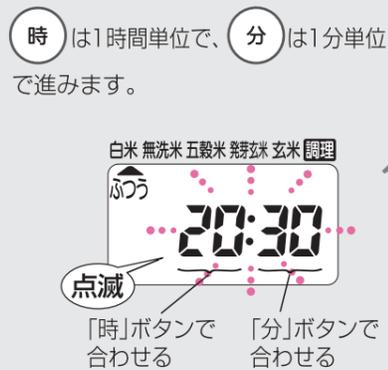
# 現在時刻の合わせかた

●時計はプラグを抜いても動作、表示します。
●室温により1ヶ月に約2分程ずれることがあります。ずれているときは、以下の手順で現在時刻に合わせてください。

例）現在の時刻が20:30で、表示窓の表示が19:27のとき(お米の種類･炊きかたの表示は一例です。)

**1** プラグを差し込む

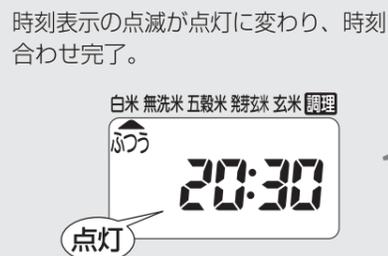
**2** 時 または 分 を約1秒間押す

ピッと鳴って時刻表示が点滅します。

●炊飯中、保温中、予約中、再加熱中は時刻合わせができません。

**3** 時 および 分 を押し、時刻を合わせる

時 は1時間単位で、分 は1分単位で進みます。

●ボタンを押し続けると、早送りになります。
●時計は24時間表示です。夜中の12時は0:00に、昼の12時は12:00に合わせてください。

時刻合わせの途中に「少量」ボタンを3秒間押し続けると、時刻が12:00(昼の12時)になります。

**4** 時刻を合わせた後、切 を押す

時刻表示の点滅が点灯に変わり、時刻合わせ完了。

●時刻を合わせた後、「切」ボタンを押さないと、60秒後に自動的に時刻合わせが完了します。



# メロディー音の切り替えかた

●炊飯開始と炊き上がりをメロディーでお知らせします。
●次の方法でメロディー(標準)とメロディー(低音)およびブザーを切り替えられます。(工場出荷時はメロディー(標準)です。)

**1** プラグを差し込み、内がまを本体にセットする

**2** メニュー(保温) を押し、「エコ保温」または「保温」のコースを選択する

「メニュー(保温)」ボタンを押すごとに「ふつう」→「極上」→「極上硬」→「極上軟」→「快速」→「炊込み」→「おかゆ」→「エコ保温」→「保温」→(「ふつう」に戻る)の順に点滅が切り替わります。
点滅が選択している保温のコースです。

●メロディー音の切り替えは、保温中のみ切り替えることができます。

**3** 炊飯 再加熱 を押す

「保温」ランプと選択した保温のコース(「エコ保温」または「保温」)が点灯します。

保温の経過時間を「h」で表します。

**4** 予約 を5秒間押し続ける

メロディー(標準)
↓
メロディー(低音)
↓
ブザー

●「予約」ボタンを押すごとに切り替わるので、好みの音が鳴るまで繰り返します。
鳴った音に切り替え完了です。

**5** 切 を押す

# 炊飯の準備（おいしく炊くポイントとお願い）

## 1 付属の計量カップでお米を計る

●お米は、付属の計量カップで正しく計ってください。
●白米と無洗米で計量カップを使い分けます。市販の計量米びつは、付属の計量カップの量と異なる場合があります。

白米用計量カップ
すりきり1杯：約180mL（約1合）
無洗米用計量カップ（グリーン）
すりきり1杯：約170mL（約1合）

## 2 お米を研ぐ

●無洗米は底からかき混ぜ、お米と水をなじませてください。にごる場合はすすいでください。（にごりは、うまく炊けない原因になることがあります。）

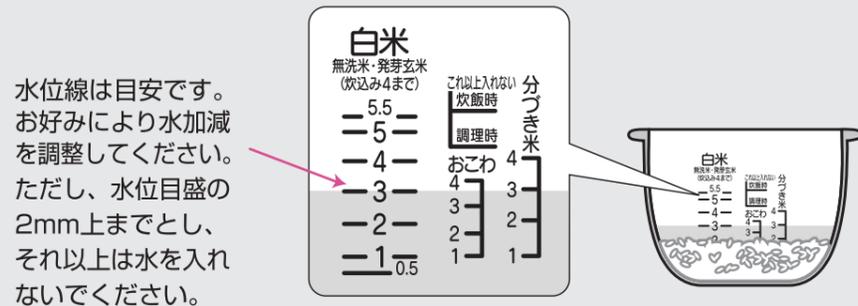
①たっぷりの水でサッとかき混ぜ、水を素早く捨てる。

②「研ぐ→すすぐ」を水がきれいになるまでくり返す。

●お米は最初の水をいち早く吸収します。ヌカの臭いが付かないよう最初の水は素早く捨てます。
●研いだ後は、水がきれいになるまでよくすすぎましょう。
（おこげが出来たり、ヌカ臭くなる原因）

**お願い** ●泡立て器などを使わないでください。
（フッ素被膜がはがれる原因）

## 3 炊きかたに合った水位目盛で水加減をする

例）1.0Lタイプで「白米」で、3カップのお米を炊くとき

水位線は目安です。お好みにより水加減を調整してください。ただし、水位目盛の2mm上までとし、それ以上は水を入れないでください。

**標準水量**

| お米の量 | | 標準水量※ | |
|---|---|---|---|
| カップ数 | 白米（無洗米）の質量 | 1.0Lタイプ | 1.8Lタイプ |
| 0.5カップ | 75g | 150g | — |
| 1カップ | 150g | 270g | 280g |
| 2カップ | 300g | 430g | 480g |
| 3カップ | 450g | 550g | 640g |
| 4カップ | 600g | 780g | 820g |
| 5カップ | 750g | 950g | 1,030g |
| 5.5カップ | 825g | 1,050g | — |
| 6カップ | 900g | — | 1,210g |
| 7カップ | 1,050g | — | 1,400g |
| 8カップ | 1,200g | — | 1,610g |
| 9カップ | 1,350g | — | 1,820g |
| 10カップ | 1,500g | — | 2,040g |

※炊飯するお米の量に対する標準水量（質量）です。（洗米の際に付着する水の質量も含みます。）

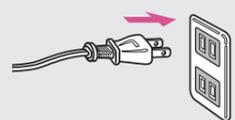
**お願い** ●お米は平らにならし、水平なところで水加減してください。
●お湯は使わないでください。（ベタつきの原因）
●アルカリ度の高い水で炊飯すると、ごはんが黄変したり、ベタついたりする場合があります。

## 4 内がまを本体にセットする

**お願い** ●内がまのまわり、底の水気や異物をふき取ってください。
（故障やうまく炊けない原因）

## 5 ふたを閉める

**お願い** ●圧力式は密閉度が高いため、ふたを閉めるのに重く感じることがあります。
「カチッ」と音がするまで、ゆっくりと確実に閉めてください。
（ふた加熱板を取り付けないとふたが閉まりません。）

## 6 プラグを差し込む

プラグを差し込むと、現在選択されている炊きかたの設定と現在時刻を表示します。

**お願い** ●プラグを差し込むときカチッと音がしたり、火花がでる場合がありますが、インバーター回路に充電するためで故障ではありません。

## ⚠警告

●蒸気口キャップを必ず取り付ける
（ふきこぼれや、蒸気が勢いよく出てやけどのおそれ）

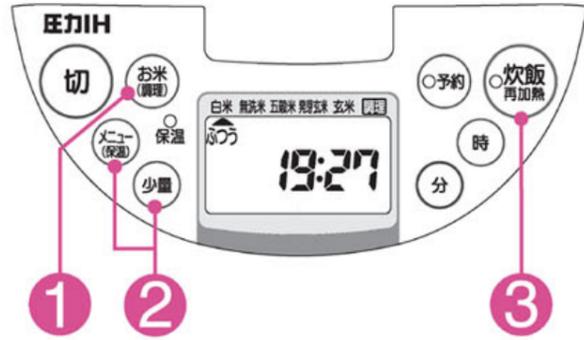
●炊飯の前にフィルターとプレートを取り付ける
また、フィルター・調圧弁・安全弁にごはんなどの異物が付いていないことを確認する
（湯がふき出したり突然ふたが開いてやけどのおそれ）

●ふたは「カチッ」と音がするまでゆっくり確実に閉める
（突然ふたが開いてやけどのおそれ）

### 準備を終えたら、ごはんの炊きかたを選ぶ


●すぐに炊く場合 →P.14、15
●予約して炊く場合 →P.16
●浸してから炊く場合 →P.17
●いろいろなごはんを炊く場合 →P.18、19

# ごはんを炊く

## 白米／無洗米
## 「ふつう」「極上」「極上硬」「極上軟」「快速」

●白米は白米用計量カップ、無洗米は無洗米用計量カップ(グリーン)でお米を計ってください。

### ⚠警告

**圧力炊飯中（圧力の表示点灯時）はふたを開けない**
圧力がかかっているため無理に開けるのは危険です。

**ふたをやむを得ず開けるとき**
「切」ボタンを押して炊飯を中止し、約30秒後に点滅している圧力の表示が消えてから、ふたを開けてください。
●蒸気口から蒸気が勢いよく出ますので注意してください。
●炊飯を続ける場合は、お米・メニューの選択を確認し、「炊飯/再加熱」ボタンを押してください。炊飯を中止した状態によってはうまく炊き上がらないことがあります。

例）「白米」で「極上」を選択する場合

**1 お米(調理)を押し、炊飯するお米の種類に ▲ を合わせる**

「お米(調理)」ボタンを押すごとに「白米」→「無洗米」→「五穀米」→「発芽玄米」→「玄米」→「調理」→(「白米」に戻る)の順に切り替わります。

「ふつう」「極上」「極上硬」「極上軟」「快速」のときは、おおよその炊き上がるまでの時間を表示します。

**2 メニュー(保温)を押し、希望の炊きかたを選択する**

「メニュー(保温)」ボタンを押すごとに「ふつう」→「極上」→「極上硬」→「極上軟」→「快速」→「炊込み」→「おかゆ」→「エコ保温」→「保温」→(「ふつう」に戻る)の順に点滅が切り替わります。
点滅が選択している炊きかたです。

●少量のごはんを炊くときは、少量炊飯コースをおすすめします。

**少量を押す**

「少量」と1.0Lタイプは「2合まで」(2カップ)1.8Lタイプは「3合まで」(3カップ)が点灯します。

「少量」「2合まで」は炊き上がると消灯します。
「快速」のときは選べません。

**3 炊飯(再加熱)を押す**

「炊飯/再加熱」ランプが点灯し、メロディー(ブザー)が鳴って炊飯が始まります。
↓
約3秒後、炊き上がるまでの時間に変わります。

選択した炊きかた以外は消灯します。

**炊き上がるとメロディー(ブザー)が鳴り保温になります。**

「保温」ランプが点灯します。

保温の経過時間を0時間~24時間まで1時間単位で表示します。(25時間後に現在時刻表示になります。)

時間を「h」で表します。

おいしく保温するポイント →P.23

**4 炊き上がったらごはんをほぐす**

保温を止めるときは、(切)を押し、プラグを抜いてください。

### お米(調理)と メニュー(保温)の選択のしかた

| 選択項目 お米(調理) | 選択項目 メニュー(保温) | 炊きかたの特長 | 炊飯できる量 1.0Lタイプ | 炊飯できる量 1.8Lタイプ | 使用する水位目盛 | 炊飯時間の目安 | 少量炊飯コース |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 白米 無洗米 | ふつう | 標準の炊きかたです。（工場出荷時のコースです。） 圧力 | 0.5~5.5カップ | 1~10カップ | 白米(無洗米) | 35~60分 | ○ |
| | 極上 | 適度な硬さに炊く、極上の炊きかたです。「ふつう」より少し時間をかけて、しっかり浸しや蒸らしをおこない、お米のねばりと甘みを引き出す炊きかたです。 圧力 | | | | 40~62分 | |
| | 極上硬 | 少し硬めに炊く、極上の炊きかたです。すしめしやカレーなどに向いています。 圧力 | | | | 37~59分 | |
| | 極上軟 | 少し軟らかめに炊く、極上の炊きかたです。 圧力 | | | | 58~73分 | |
| | 快速 | 「ふつう」より短時間で炊きます。このため、ごはんが少し硬めになったり、食味が落ちることがあります。 圧力 | 1~5.5カップ | 1~10カップ 無洗米は7カップまで | | 20~50分 | — |

●新米を炊くときは、「極上硬」を選んで炊いてください。水分の多い新米を、ベタつきを抑えて炊き上げます。
●圧力は圧力がかかる炊飯メニューです。炊飯中圧力の表示が点灯します。保温になると圧力の表示は消灯します。
●「○」印は少量炊飯コースが選べます。「—」印は少量炊飯コースは選べません。
※炊飯時間の目安は、電圧100V・室温20℃・水温18℃での目安です。
※炊飯時間は、電圧・室温・水加減・お米の種類などにより変わります。

●「おおよその炊き上がるまでの時間」とは、1.0Lタイプで3カップ、1.8Lタイプでは6カップのお米を炊いたときの目安の時間です。

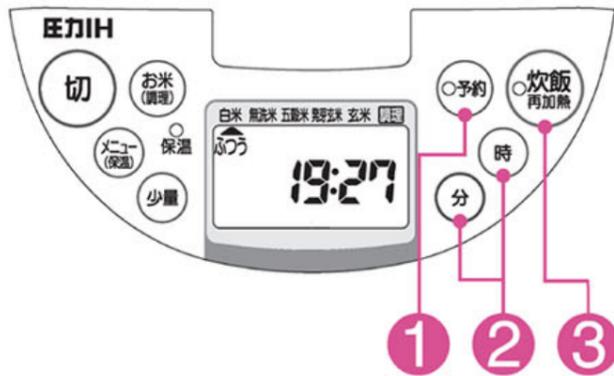
●前回設定したメニューを炊飯器が記憶しています。(お米の種類ごとに記憶)
ただし、「快速」「炊込み」「おかゆ」は「ふつう」の炊きかたに戻ります。

●少量のごはん(1.0Lタイプ:2カップまで、1.8Lタイプ:3カップまで)を炊くときは少量炊飯コースをおすすめします。ごはんの煮くずれを抑えて、ふっくら炊き上げます。一度選ぶと次回も記憶しています。

●炊き上がるまでの時間は前回までの炊飯時間や水の温度などを参考に、炊飯器が計算する目安の時間です。
●本体が温かいと炊き上がるまでの時間表示が出ない場合があります。
●炊き上がるまでの時間表示が炊飯の途中で一度に進んだり、止まることがあります。これはおいしく炊くための調整です。
●「炊込み」と「おかゆ」のときの炊き上がるまでの時間表示は、炊き上がる数分前から出ます。それまでは現在時刻を表示します。

●圧力式で蒸気が抜けにくいため、炊飯直後にふたを開けるとつゆがたれることがありますが、異常ではありません。つゆが気になる場合 →P.21
●炊き上がったごはんの中央部が、ややくぼんだり、内がまに触れている部分がやわらかくなることがあります。これはIH加熱により内がま自体が発熱し、ごはんをつつみ込んで炊き上げるためです。
●ほぐさないと余分な蒸気を吸ってベタついたり固まることがあります。
●炊飯後、フックボタンが重く感じるときは、ふたを軽く押しながらフックボタンを押してください。(右図参照)

# 予約炊飯をする（食べたい時刻に炊き上げるとき）

圧力IH
切　お米(調理)　メニュー(保温)　保温　少量　予約　炊飯 再加熱　時　分
白米 無洗米 五穀米 発芽玄米 玄米 調理
ふつう
19:27
❶ ❷ ❸

**予　約**

- 予約時刻は「予約1」と「予約2」の2通りセットできます。
  工場出荷時は「予約1」に6:00、「予約2」に18:00がセットされています。
- 予約時刻は炊き上がりの時刻です。
- 現在時刻に近接した時間の場合はすぐに炊飯が始まります。

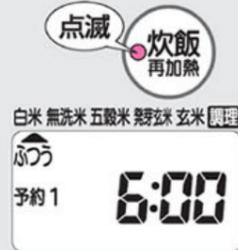
**お願い**

- 「炊込み」は予約炊飯をしないでください。
  （調味料が沈殿してうまく炊けません。）
- 予約は12時間以内を目安にしてください。
  （お米や水が変質するおそれがあります。）

例）「予約1」で炊き上がり時刻を7:30に予約する場合

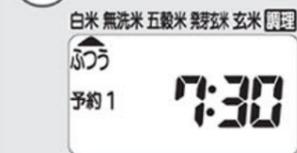
**❶ 現在時刻が合っていることを確認してから 予約 を押し、「予約1」を選ぶ**

「予約」ボタンを押すごとに
「予約1」→「予約2」→
「30分（浸し時間）」→（「予約1」に戻る）
の設定ができます。
「炊飯/再加熱」ランプが点滅し、予約時刻を表示します。

白米 無洗米 五穀米 発芽玄米 玄米 調理
ふつう
予約1　6:00

- お米の種類と炊きかたの設定
  →P.14、15、18、19
- ボタンを押し続けると、早送りになります。

**❷ 時 および 分 を押し、炊き上がり時刻を設定する**

時 は1時間単位で、
分 は10分単位で進みます。

白米 無洗米 五穀米 発芽玄米 玄米 調理
ふつう
予約1　7:30

- 炊き上がり時刻の設定の途中に「少量」ボタンを3秒間押し続けると、炊き上がり時刻が工場出荷時の状態
  （「予約1」のときは、「予約1」が 6:00
  「予約2」のときは、「予約2」が18:00）
  に戻ります。

**❸ 炊飯/再加熱 を押し、予約炊飯を設定する**

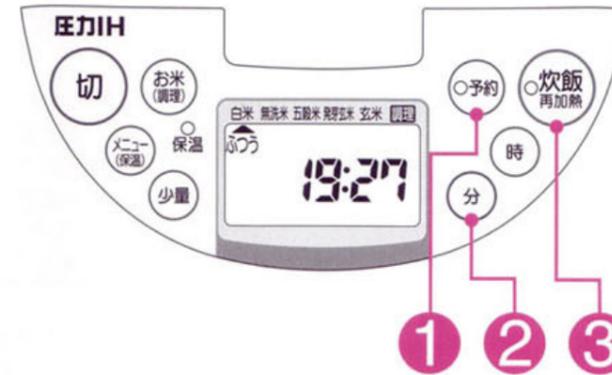
**ブザーが鳴ってセット完了**
「予約」ランプが点灯して、「炊飯/再加熱」ランプが消灯します。

白米 無洗米 五穀米 発芽玄米 玄米 調理
ふつう
予約1　7:30

※予約炊飯の場合、炊き上がるまで予約した時刻を表示します。

- ブザー音の鳴りかた
  「予約1」　ピーピー
  「予約2」　ピーピピピピ
- 予約の取り消しは「切」ボタン を押します。
- 「予約2」にセットするときも、同じ要領で行います。
- 「予約1」「予約2」にセットした時刻は、次回も記憶しています。
- 次回からは「予約」ボタンで「予約1」か「予約2」を選び「炊飯/再加熱」ボタンを押すだけで設定できます。



# 浸し炊飯をする（お米を浸してから炊くとき）

**浸　し**

- 浸し中の温度を制御し、お米に水を十分吸わせてから炊き始めます。
- 浸す時間の目安は夏場30分程度、冬場60分程度をおすすめします。
- 予約炊飯との組み合わせはできません。

**お願い**

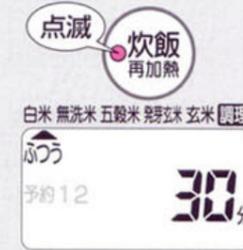
- 具や調味料の入るものは浸し炊飯をしないでください。
  （沈殿してうまく炊けません。）

例）60分浸してから炊く場合

**❶ 予約 を押し、浸し時間を表示させる**

（浸し時間（分）が表示されます。）

「予約」ボタンを押すごとに
「予約1」→「予約2」→
「30分（浸し時間）」→（「予約1」に戻る）
の設定ができます。
「炊飯/再加熱」ランプが点滅し、浸し時間を表示します。

白米 無洗米 五穀米 発芽玄米 玄米 調理
ふつう
予約12　30分

- お米の種類と炊きかたの設定
  →P.14、15、18、19
- 浸し時間は前回セットした時間を記憶しています。

**❷ 分 を押し、希望の浸し時間を選択する**

「分」ボタンを押すごとに、10分単位で時間がかわります。
「30分」→「40分」→「50分」→「60分」→「10分」→「20分」→（「30分」に戻る）
の順に表示が切り替わります。

白米 無洗米 五穀米 発芽玄米 玄米 調理
ふつう
60分

- ボタンを押し続けると、早送りになります。

**❸ 炊飯/再加熱 を押し、浸し炊飯を設定する**

**ブザーが鳴ってセット完了**
「予約」ランプが点灯して、「炊飯/再加熱」ランプが消灯します。

白米 無洗米 五穀米 発芽玄米 玄米 調理
ふつう
60分

※浸し中は炊き始めまでの時間を分単位で表示します。

- ブザー音の鳴りかた
  ピーピーピピピピ
- 浸しの時間が完了すると炊飯が始まります。
- 浸し炊飯の取り消しは「切」ボタンを押してください。

# いろいろなごはんを炊く 五穀米／発芽玄米／「ふつう」「炊込み」「おかゆ」

## ⚠警告

**圧力炊飯中（圧力の表示点灯時）はふたを開けない**
圧力がかかっているため無理に開けるのは危険です。

**ふたをやむを得ず開けるとき**
「切」ボタンを押して炊飯を中止し、約30秒後に点滅している圧力の表示が消えてから、ふたを開けてください。
●蒸気口から蒸気が勢いよく出ますので注意してください。
●炊飯を続ける場合は、お米・メニューの選択を確認し、「炊飯/再加熱」ボタンを押してください。炊飯を中止した状態によってはうまく炊き上がらないことがあります。

## ⚠注意

**メニューを確認する**
水量の多い「おかゆ」を他のメニューで間違えて炊くと多量にふきこぼれて危険です。

例）「五穀米」で「ふつう」を選択する場合

### 1 お米(調理)を押し、炊飯するお米の種類に▲を合わせる

「お米(調理)」ボタンを押すごとに「白米」→「無洗米」→「五穀米」→「発芽玄米」→「玄米」→「調理」→（「白米」に戻る）の順に切り替わります。

おおよその炊き上がるまでの時間を表示します。ただし、「五穀米」「ふつう」以外は現在時刻を表示します。

### 2 メニュー(保温)を押し、希望の炊きかたを選択する

「メニュー(保温)」ボタンを押すごとに「ふつう」→「炊込み」→「エコ保温」→「保温」→（「ふつう」に戻る）の順に切り替わります。

お米の種類によって選択できる炊きかたが異なります。

●少量のごはんを炊くときは、少量炊飯コースをおすすめします。

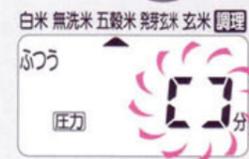
少量を押す

「少量」と1.0Lタイプは「2合まで」（2カップ）1.8Lタイプは「3合まで」（3カップ）が点灯します。

「少量」「2合まで」は炊き上がると消灯します。「炊込み」「おかゆ」のときは選べません。

### 3 炊飯(再加熱)を押す

「炊飯/再加熱」ランプが点灯し、メロディー（ブザー）が鳴って炊飯が始まります。

約3秒後、炊き上がるまでの時間に変わります。

選択した炊きかたが点灯し、他の炊きかたは消灯します。

**炊き上がるとメロディー（ブザー）が鳴り保温になります。**

「保温」ランプが点灯します。

保温の経過時間を表示します。

時間を「h」で表します。

おいしく保温するポイント →P.23

### 4 炊き上がったらごはんをほぐす

五穀米の保温は、12時間までにしてください。
（12時間以内でも、苦み、におい、ベタつきが生じることがあります。）
その他のメニューの保温はしないでください。
（変質、におい、ベタつきの原因になります。内がまのフッ素被膜も傷みます。）
保温を止めるときは、切を押し、プラグを抜いてください。



# 玄米（分づき米）／麦ごはん／もち米（おこわ）

## お米(調理)とメニュー(保温)の選択のしかた

| 炊くお米の種類 | 選択項目 お米(調理) | 選択項目 メニュー(保温) | メニュー(保温)選択の目安 | 炊飯できる量 1.0Lタイプ | 炊飯できる量 1.8Lタイプ | 使用する水位目盛 | 少量炊飯コース | 炊飯時間の目安 | ご注意 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 五穀米 | 五穀米 | ふつう | 雑穀をブレンドして炊くときに選択します。圧力 | 1~5.5カップ | 1~10カップ | 白米（無洗米） | ○ | 75~100分 | ●五穀米（雑穀米）は白米に混ぜて炊飯します。混ぜる量は2~3割程度までにしてください。 |
| | | 炊込み | 五穀米や雑穀に具を入れて炊込みごはんを炊くときに選択します。圧力 | 1~4カップ | 2~7カップ | | — | 75~110分 | |
| 発芽玄米 | 発芽玄米 | ふつう | 発芽玄米を炊くときに選択します。圧力 | 1~4カップ | 2~7カップ | | ○ | 45~65分 | ●発芽玄米は発芽玄米1に対して白米2の割合で混ぜてください。発芽玄米のみまたは、発芽玄米の割合を増やす場合は、玄米の水位線で水加減し、お米(調理)ボタンで玄米を選択してください。●5分がゆを炊く場合、お米の量をおかゆの約半分にしてください。 |
| | | 炊込み | 発芽玄米に具を入れて炊込みごはんを炊くときに選択します。圧力 | | | | — | | |
| | | おかゆ | 発芽玄米でおかゆを炊くときに選択します。圧力 | 0.5~1.5カップ | 0.5~1.5カップ | おかゆ | | 85~105分 | |
| 玄米（分づき米） | 玄米 | ふつう | 玄米（分づき米）を炊くときに選択します。圧力 | 1~4カップ | 2~7カップ | 玄米（分づき米は分づき米） | ○ | 70~85分 | |
| | | 炊込み | 玄米に具を入れて炊込みごはんを炊くときに選択します。圧力 | | | 玄米 | — | 75~110分 | |
| | | おかゆ | 玄米でおかゆを炊くときに選択します。圧力 | 0.5~1カップ | 0.5~1.5カップ | 玄米がゆ | | 85~110分 | ●5分がゆを炊く場合、お米の量をおかゆの約半分にしてください。 |
| 麦ごはん | 白米 | 炊込み | 麦ごはんを炊くときに選択します。 | 1~4カップ | 2~7カップ | 分づき米 | — | 45~75分 | |
| もち米（おこわ） | 白米 | 炊込み | もち米（おこわ）を炊くときに選択します。 | | | おこわ | | | ●もち米だけでは炊けません。もち米2に対して白米1の割合で混ぜてください。 |
| 白米 無洗米（炊込み おかゆ） | 白米 無洗米 | 炊込み | 炊込みごはんを炊くときに選択します。 | 1~4カップ | 2~7カップ | 白米（無洗米） | | | |
| | | おかゆ | おかゆを炊くときに選択します。 | 0.5~1.5カップ | 0.5~2.5カップ | おかゆ | | 65~80分 | ●5分がゆを炊く場合、お米の量をおかゆの約半分にしてください。 |

● 圧力は圧力がかかる炊飯メニューです。炊飯中圧力の表示が点灯します。保温になると圧力の表示は消灯します。
●「○」印は少量炊飯コースが選べます。「—」印は少量炊飯コースは選べません。
※炊飯時間の目安は、電圧100V・室温20℃・水温18℃・水加減はそれぞれの水位目盛での目安です。
※炊飯時間は、電圧・室温・水加減・穀類の種類や配合などにより変わります。

●少量のごはん（1.0Lタイプ:2カップまで、1.8Lタイプ:3カップまで）を炊くときは少量炊飯コースをおすすめします。ごはんの煮くずれを抑えて、ふっくら炊き上げます。一度選ぶと次回も記憶しています。